

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ
ΑΝΑΨΥΧΗΣ ΑΝΟΙΧΤΩΝ ΧΩΡΩΝ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ
ΤΙΤΛΟΣ

Λειτουργία κέντρων θαλασσοθεραπείας "Mare nostrum"

Ευαγγελία Μπογά

Επιβλέποντας καθηγητής: Κώστα Γεώργιος

ΤΡΙΚΑΛΑ 1998



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗΣ & ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ
ΕΙΔΙΚΗ ΣΥΛΛΟΓΗ «ΓΚΡΙΖΑ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ»

Αριθ. Εισ.: 1451 / 1
Ημερ. Εισ.: 19 - 09 - 2000
Δωρεά:
Ταξιθετικός Κωδικός: ΠΤ - ΤΕΦΛΑ
1998
ΜΠΟ

ΚΕΝΤΡΟ ΘΑΛΑΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

“Mare Nostrum”



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

ΑΝΑΛΥΣΗ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

ΚΡΙΤΙΚΗ- ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1. Ιστορία της Αθλητικής Ψυχαγωγίας και Αναψυχής

Πριν αναφερθώ σε μια ιστορική αναδρομή,όσο αφορά την ιστορία των λουτρών θαλασσοθεραπείας θεωρώ αναγκαίο να ειπωθεί πως όλα αυτά τα μέσα ‘ψυχαγωγίας’ εντάσσονταν στην γενικότερη ιδέα του τρόπου ψυχαγωγίας.

Συγκεκριμένα ο Αριστοτέλης πίστευε, πως απώτερος σκοπός του ανθρώπου είναι να ευτυχίσει και αυτό μπορεί να το πετύχει στην σχολή του με την ψυχαγωγία. Συμπεραίνει οτι η ευτυχία και η ποιότητα της ζωής εξαρτάται από την σχολή , την ψυχαγωγία και όχι την ασχολία και την εργασία. Ο Αριστοτέλης έγραψε πολύ καθαρά οτι μέσω της δουλειάς μπορείς να φτάσεις στην ψυχαγωγία που είναι και ο τελικός σκοπός (προορισμός).

Πάνω σ’ αυτήν την ιδέα,στηρίζονταν και η συμμετοχή από την Αρχαία Ελλάδα, στα διάφορα λουτρά, τα οποία αποτελούν και ένα δείγμα του πολιτισμού μας.

Από το έτος 1500 π.Χ, τα λουτρά για την υγιεινή του σώματος ήταν ευρύτατα διαδεδομένα. Εκτός από τα ψυχρά λουτρά της θάλασσας, χρησιμοποιούσαν και τα θερμά λουτρά, τόσο για την καθαριότητα του σώματος, αλλά και για την ανακούφιση μετά από κούραση.

Στην ομηρική εποχή του ένατου π.Χ αιώνα, χρησιμοποιούσαν για τα λουτρά, ευρύχωρα δοχεία από μάρμαρο καθώς επίσης και ποδόλουτρα.

Τον πέμπτο αιώνα υπήρχαν και κοινά λουτρά για την εξυπηρέτηση των λαϊκών τάξεων. Τα κτίρια των λουτρών περιεβάλλονταν από μαρμάρινες στήλες και από το ύψος των δύο μέτρων έτρεχε το ύδωρ από στόμια. Τα λουτρά αποτελούσαν ένα από τα χρησιμοποιούμενα μέσα για την θεραπεία των αρρώστων από τον δέκατο τρίτο π.Χ αιώνα. Ο πρώτος παρατηρητής των ιαματικών υδάτων ήταν ο ιστορικός Ηρόδοτος (484-410 π.Χ), ενώ κατόπιν ο Ιπποκράτης, ο θεμελιωτής της ιατρικής Επιστήμης (460-375 π.Χ) παρουσίασε τις παρατηρήσεις του στο σύγγραμά του ‘Περί αέρων τόπων υδάτων’. Ο ίδιος καθόρισε τις δράσεις των ψυχρών και θερμών

λουτρών πάνω στο σώμα και τις παθήσεις για τις οποίες ενδείκνυται η χρήση αυτών.

Κατά την Ρωμαϊκή εποχή περίφημοι Έλληνες ιατροί ασχολήθηκαν με την υδροθεραπεία όπως ο Ηρόφιλος (330 π.Χ) ο Ερασίστρατος (320 π.Χ).

Μέχρι τον δέκατο πέμπτο αιώνα, καμιά πρόοδος δεν σημείωσε η λουτροθεραπεία . Στα λουτρά μετέβαιναν πολλοί για διασκέδαση και όχι για θεραπεία. Το 1480 παρουσιάστηκε το πρώτο Γερμανικό βιβλίο περί λουτρών του Hanz- Foltz, ενώ το έτος 1498 η πρώτη επιστημονική εργασία περί των μεταλλικών υδάτων των Ιταλών Thura de Lastello και Joon Savorano.

Τον δέκατο έκτο αιώνα τοποθετούνται ιατροί στις ιαματικές πηγές της Γαλλίας και εμφανίζονται εργασίες διασήμων Γάλλων ιατρών, όπως Jean Pidoux, Adrian Brancalone Morsac κ.α .

Κατά τον δέκατο έβδομο αιώνα, λαμβάνει μεγάλη έκταση η ποσιθεραπεία. Ο Francois-Le-Bue και Willis (1662-1675), διατυπώνει την γνώμη, ότι τα χρησιμοποιούμενα για την θεραπεία των νόσων μέσα, πρέπει να επιτυγχάνουν την εξουδετέρωση της οξύτητας του αίματος και την απέκκριση βλαβερών χυμών.

Τέλος στις αρχές του αιώνα μας οι Γάλλοι με την βοήθεια της σύγχρονης ιατρικής κατάφεραν απομονώνοντας, τα στοιχεία των ευεργετικών ιδιοτήτων του θαλασσινού νερού των φυκιών, καθώς και της θαλάσσιας αύρας, να δημιουργήσουν την θαλασσοθεραπεία , η οποία σε συνδιασμό με την φυτοθεραπεία , την διαιτητική και την κινησιοθεραπεία, αποτελεί μια νέα επιστήμη.

Έτσι ιδρύθηκαν διάφορα κέντρα, πρώτα στις ακτές του Ατλαντικού και σιγά-σιγά σ' όλο τον κόσμο με σκοπό την βελτίωση της υγείας και την ανάκτηση της ευεξίας.

Στις μέρες μας τα κέντρα αυτά δεν απευθύνονται σε αρρώστους ανθρώπους ή σε αθλητές που απασχολούνται με τον πρωταθλητισμό αλλά και τον σύγχρονο άντρα και γυναίκα κάθε ηλικίας που ενδιαφέρεται τόσο για την εμφάνιση και την



βελτίωση της φυσικής του κατάστασης , όσο και για τη πρόληψη και την ανάκτηση της υγιεινής.

Το θαλασσινό νερό και η λάσπη και τα φύκια είναι πλούσια σε ιχνοστοιχεία . Η επιστημονική βέβαια τεκμηρίωση έγινε από τον Γάλλο βιολόγο Rene Quinton, ο οποίος απέδειξε πρώτος ότι το πλάσμα του θαλασσινού νερού έχει την ίδια ακριβώς σύσταση με το πλάσμα του αίματος. Πειραματιζόμενος σ' έναν ετοιμοθάνατο σκύλο, ο οποίος τελικά επέζησε χάρη στην μετάγγιση που του έγινε με θαλασσινό νερό, αποδείχθησαν πλέον οι θεραπευτικές ιδιότητες του θαλασσινού νερού. Έτσι καθιερώθηκε πια με την ονομασία 'πλάσμα του Quinton', το οποίο χρησιμοποιήθηκε μεταξύ άλλων και για μεταγγίσεις στην διάρκεια του Ά Παγκοσμίου Πολέμου σε περιπτώσεις βαρείς τραυματισμένων ατόμων.

Ύστερα από αυτήν την σύντομη ιστορική αναδρομή αναφέρω πως ο σκοπός αυτής της εργασίας ,είναι η εύρεση στοιχείων σχετικά με την λειτουργία του κέντρου θαλασσοθεραπείας στην Ελλάδα 'Mare Nostrum' και την άμεση ενημέρωση για την συμμετοχή σε αυτά τα προγράμματα.

Στο σημείο αυτό θα γίνει μια περιγραφή των κεφαλαίων που θα ακολουθήσουν. Στο πρώτο κεφάλαιο που αποτελεί την εισαγωγή, αναφέρεται η ιστορική αναδρομή όσο αφορά την καταγραφή και την χρησιμοποίηση των ευεργετικών ιδιοτήτων του θαλασσινού νερού.

Στο δεύτερο κεφάλαιο παρουσιάζεται η μεθοδολογία, όπου δίνονται στοιχεία για το που τότε και πως έγινε η εργασία, καθώς και για το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε για την συνέντευξη με τους αρμόδιους .

Στο τρίτο κεφάλαιο γίνεται ανάλυση των δεδομένων.

Στο τέταρτο κεφάλαιο γίνεται μια σύντομη κριτική από την συγγραφέα πάνω στα αποτελέσματα που προκύπτουν από την ανάλυση των δεδομένων και παραθέτονται τα συμπεράσματα και οι προτάσεις της συγγραφέας που προέκυψαν από την εργασία.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Η δομή της εργασίας ‘Κέντρα Θαλασσοθεραπείας Mare Nostrum’ ακολούθησε την εξής μέθοδο.

Η εργασία διεξήχθη στην Αθήνα στην ακτή της Βραυβρώνας.

Πιο συγκεκριμένα η συγγραφέας επισκέφθηκε στις 27/4/98 το κέντρο θαλασσοθεραπείας ‘Mare Nostrum’. Στο κέντρο αυτό πήρε συνέντευξη από τους δυο καθηγητές φυσικής αγωγής , καθώς και από τον γιατρό του κέντρου ‘Mare Nostrum’.

Η συγγραφέας χρησιμοποίησε ερωτηματολόγιο, που απευθύνθηκε στα παραπάνω άτομα.

Το ερωτηματολόγιο ήταν έτσι δομημένο ώστε να αντληθούν όσο το δυνατόν περισσότερες πληροφορίες , για τον τρόπο λειτουργίας του κέντρου για τα προγράμματα που περιέχει και να ενημερώσει άμεσα τους ενδιαφερόμενους για την πιθανή συμμετοχή τους σε αυτά.

Τέλος το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε στην δομημένη συνέντευξη ήταν το εξής:

- 1.Τι είναι θαλασσοθεραπεία ;
2. Ποιοί είναι οι κυριότεροι στόχοι του κέντρου της θαλασσοθεραπείας;
- 3.Ποιές είναι οι βιολογικές σωματικές προσαρμογές που επιτυγχάνονται μέσω των προγραμμάτων της θαλασσοθεραπείας, αλγοθεραπείας.
- 4.Ποιά είναι η συμπληρωματική λειτουργία των υπόλοιπων προγραμμάτων (φυσικοθεραπείας, γυμναστικής, αλγοθεραπείας) πάνω στα προγράμματα της θαλασσοθεραπείας.
- 5.Τι εθνικότητας είναι οι πελάτες;
- 6.Ποιό είναι το ‘profile’ των πελατών; (φύλλο-ηλικία, επάγγελμα,οικονομική κατάσταση.μόρφωση)
- 7.Σε τι άτομα απευθύνεστε; Ποιές είναι οι προϋποθέσεις που πρέπει να τηρούν οι πελάτες για την συμμετοχή τους στα προγράμματα;

8.Πόσο καιρό κάθεται κάποιος πελάτης; Ποιά είναι η πιο συνηθισμένη περίοδος, στις προτιμήσεις των πελατών

9.Πόσο κοστίζει η συμμετοχή στα προγράμματα;

10.Πόσοι απασχολούνται και τι ειδικότητα πρέπει να έχουν;

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

ΑΝΑΛΥΣΗ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

Σύμφωνα με το ερωτηματολόγιο του συγγραφέα, βγήκαν τα εξής αποτελέσματα:

1) Τι είναι θαλασσοθεραπεία;

Γενικά η θάλασσα, καλύπτοντας τα 2/3 της επιφάνειας του πλανήτη μας, αποτελεί την μεγαλύτερη δεξαμενή μεταλλικού νερού της γης. Το θαλασσινό νερό, θερμαινόμενο σε θερμοκρασία σώματος, είναι πολλαπλά ευεργετικό γιατί έτσι διευκολύνεται η διείσδυση των φυσικών και χημικών του ιδιοτήτων στο ανθρώπινο σώμα. Οι μικροοργανισμοί (πλακτόν), τα διάφορα είδη φυτών, τα μεταλλικά άλατα (νάτριο, κάλιο, ποτάσιο, μαγνήσιο), τα ιχνοστοιχεία (χρυσός, ψευδάργυρος, ασήμι, χαλκός, μαγγάνιο) και το ιώδιο είναι απολύτως απαραίτητα για τον οργανισμό.

Η άνωση του νερού εξάλλου, επιτρέπει να γίνονται κινήσεις μέσα σ' αυτό, οι οποίες θα ήταν αδύνατο να πραγματοποιηθούν στο έδαφος μια που στην ουσία, ο άνθρωπος μέσα στον νερό, αισθάνεται μόνο το 10% του βάρους του. Έτσι εννοείται η κινητικότητα και η μυική τόνωση. Η θαλασσινή αύρα επίσης πλούσια σε θετικά ιόντα και ιχνοστοιχεία, ενδυναμώνει την άμυνα του οργανισμού. Μια κούρα θαλασσοθεραπείας συνδιάζει τα μπάνια, τα ντους, τις ασκήσεις μέσα στην πισίνα, τα μασάζ την φυσικοθεραπεία, έτσι ώστε να εισχωρήσουν μέσα στον οργανισμό όλα τα απαραίτητα άλατα, ιχνοστοιχεία και μεταλλικά στοιχεία επιτυγχάνοντας χάλαρωση, αδυνάτισμα, ξεκούραση και αναζωογόνηση οργάνων και μυικού ιστού.

2) Ποιοί είναι οι κυριότεροι στόχοι του κέντρου θαλασσοθεραπείας; Παρέχονται ευεργετικά αποτελέσματα σε

- πρόληψη και αποκατάσταση
- υπερκόπωση, αυπνίες
- αδυνάτισμα, κυτταρίτιδα
- ψυχολογική κόπωση, σωματική αδυναμία
- προβλήματα κυκλοφορικού
- κούρα μετά τον τοκετό

- εμμηνόπαυση, οστεοπόρωση
- ρευματισμοί, οσφυαλγία, δισκοπάθειες
- τραυματισμοί που προκλήθηκαν από ατύχημα
- καθυστέρηση της γήρανσης

Οι αντενδείξεις είναι ελάχιστες και αφορούν

- μολυσματικές καταστάσεις
- μεταστατικές καταστάσεις
- καρδιακή ή αναπνευστική ανεπάρκεια
- οξείες δερματίτιδες
- σοβαρά εγκεφαλικά επεισόδια
- υπέρταση
- αλλεργία στο ιώδιο, υπερ-υποθυρεοειδισμός

3) Ποιές είναι οι βιολογικές σωματικές προσαρμογές που επιτυγχάνονται μέσω των προγραμμάτων της θαλασσοθεραπείας;

Γενικότερα επιδιώκεται η αναζωογόνηση ψυχική και σωματική. Με τον συνδιασμό των θεραπευτικών ιδιοτήτων του θαλασσινού νερού την αρμονία του αττικού κλίματος και την δυναμική των φυκιών και της λάσπης, στον όρο θαλασσοθεραπεία, προσδίδεται ακριβώς η φυσικότερη λύση κατά του άγχους, της κοπώσεως, της αυπνίας, ανακουφίζοντας συγχρόνως με απίστευτα αποτελέσματα ρευματικές παθήσεις, πόνους στην πλάτη και κυκλοφορικά προβλήματα.

Παράλληλα ενισχύοντας τα προγράμματα του κέντρου με υγιεινά διαιτητικά μενού και τις τελειότερες μεθόδους αισθητικής, επιτυγχάνεται όχι μόνο η τέλεια φόρμα και σιλουέτα, αλλά και η απαραίτητη σε όλους αίσθηση αρμονίας και ευεξίας.

4) Ποιά είναι η συμπληρωματική λειτουργία των υπόλοιπων προγραμμάτων (φυσικοθεραπείας, γυμναστικής, αλγοθεραπείας);

Πριν αναφερθούν τα επιμέρους προγράμματα και οι ευεργετικές επιδράσεις αυτών, πρέπει να σημειωθεί ότι το ξενοδοχειακό συγκρότημα Ά κατηγορίας που απέχει 35χλμ από την Αθήνα διαθέτει συνολικά 352 δωμάτια με κλιματισμό, μπάνιο, τηλέφωνο, μπαλκόνι, θυρίδα τιμαλφών, ενώ οι

κοινόχρηστοι χώροι αποτελούνται από το κεντρικό εστιατόριο, δύο ταβέρνες, τρία μπάρ, σαλόνια, δύο πισίνες, παιδική χαρά, καταστήματα, αίθουσα παιχνιδιών και δυο αίθουσες συνεδρίων χωρητικότητας 20-450 ατόμων. Το πρόγραμμα ψυχαγωγίας του 'Mare Nostrum' είναι διεθνές, με έμπειρους Ανιματέρ, κάθε βράδυ. Ενώ την ημέρα υπάρχουν τρία γήπεδα τένις, μίνι γκόλφ, βόλλευ, μπάσκετ, τοξοβολία, πινγκ-πονγκ, windsurf, θαλάσσιο σκι, κανό και ποδήλατα θαλάσσης.

Αναφερόμενη η συγγραφέας στα ειδικά προγράμματα του 'Mare Nostrum' παραθέτει τα ακόλουθα , σύμφωνα με απαντήσεις των ερωτηθέντων.

1) Ο χώρος 'Αμφιτρίτη'

Ο συγκεκριμένος αυτός χώρος είναι αφιερωμένος στην καλή φυσική κατάσταση , εξοπλισμένος με ιονιστή νερού και σύγχρονους υδροδυναμικούς μηχανισμούς όπως καταρράκτες, δίνες αντιθέτου ρεύματος φυσσαλίδες δαπέδου και τζακούζι, αποτελεί ιδεώδες περιβάλλον για την επανάκτηση της ζωτικότητας και την ενίσχυση της αντίστασης των ατόμων, ενάντια στην ατμοσφαιρική ρύπανση.

Στον χώρο αυτό υπάρχουν δύο πισίνες. Η μία πισίνα στους 32 βαθμούς κελσίου , με τα διάφορα είδη υδρομασάζ, για κάθε σημείο του σώματος (όπως το τζακούζι) και μια μικρή πισίνα για γυμναστική (aqua aerobic), βάθους 1.60, γύρω στους 34-35 βαθμούς κελσίου.

2) Ο χώρος 'Ολύμπιον'

Είναι άρτια εξοπλισμένος με όργανα γυμναστικής υψηλών προδιαγραφών, πληρεί όλες τις προϋποθέσεις για ουσιαστική βελτίωση της φυσικής κατάστασης των αθλουμένων. Στην αίθουσα γυμναστικής πραγματοποιούνται καθημερινά εξατομικευμένα προγράμματα για κάθε ηλικία υπό την επίβλεψη έμπειρων γυμναστών , όπως aerobic, aqua aerobic, aqua stretching, aqua gym, και τέλος προγράμματα χαλάρωσης όπως σουιδική σάουνα, χαμμάμ, και δεξαμενή κρύου νερού.

3) Ο χώρος 'Νηρηίδες'

Είναι ιδανικός για ατομικές υδροθεραπείες, σύμφωνα με τις πρότυπες γαλλικές μεθόδους.

Αναλυτικότερα διαθέτει: Προγράμματα αλγοθεραπείας,

α)Μπάνιο με υδροπιέσεις σε μπανιέρα με θαλασσινό νερό 34-38 βαθμούς κελσίου , γίνεται μασάζ, που τονώνει την κυκλοφορία του αίματος και δίνει θεαματικά αποτελέσματα στο σώμα.

β)Ντους μέσα στο νερό

Τονωτικό υδρομασάζ που πραγματοποιείται μέσα σε μπανιέρα με την βοήθεια υδροθεραπευτικού και συνιστάται για προγράμματα αδυνατίσματος, σύσφιξης και χαλάρωσης.

γ)Ντους υπό υψηλή πίεση

Τονωτική και αναζωογονητική θεραπεία που προτείνεται για αντιμετώπιση κυκλοφορικών και μυικών προβλημάτων, κυτταρίτιδας καθώς και για τοπικό αδυνάτισμα.

δ)Ντους με έγχυση θαλάσσιου νερού

Χαλαρωτική θεραπεία με πολλαπλά ντους που συνοδεύεται προαιρετικά από ταυτόχρονο μασάζ.

ε)Ντους πλευρικών πιέσεων

Ντους κατευθυνόμενων πιέσεων γύρω από το σώμα, που στοχεύουν στην μυική τόνωση και στην βελτίωση του κυκλοφορικού.

στ)Φυκιοθεραπεία- Λασποθεραπεία

Ειδική θεραπεία που αποσκοπεί στη απορρόφηση όλων των θαλάσσιων στοιχείων από τον οργανισμό, στοχεύει στην καταπολέμηση των ρευματικών πόνων της παχυσαρκίας και του στρες και αναζωογονεί τον οργανισμό. Η θεραπεία γίνεται με ειδική ζελατίνη που περιτυλίγεται γύρω στο σώμα, αφού οδηγεί στον ιδρώτα, στο άνοιγμα των πόρων για την εισροή των ιχνοστοιχείων.

4)Ο χώρος ‘Αφροδίτη’

Εκεί που η ομορφιά αντικατοπτρίζεται στην γαλήνη του πνέυματος έχει να προτείνει στους πελάτες

α)σουιδικό μασάζ-λεμφικό μασάζ-ρεφλεξολογία(πιέσεις στο αυτί ή στο πέλμα που αποσκοπούν στην καλή λειτουργία των οργάνων), σιατσου(ιαπωνικό μασάζ)

β)τόνωση επιδερμίδας- κρυοθεραπεία(που συμβάλει στην μείωση της τοπικής αγγειοσύσπασης της τοπικής θερμοκρασίας, της μυικής διεγερσιμότητας του μεταβολισμού),

πρεσσοθεραπεία (γίνεται για όσους έχουν προβλήματα με τα αγγεία, φλέβες)

γ) περιποίηση προσώπου, θεραπείες μαλλιών

Πρέπει να αναφερθεί ότι οι τέσσερις παραπάνω ενότητες σχεδιάστηκαν από τον αρχιτέκτονα κ.Αντώνη Βάρδα κατά τα πρότυπα των αντίστοιχων γαλλικών. Η επίβλεψη της κατασκευής του κέντρου ανατέθηκε επίσης στον κ.Βάρδα, ενώ τεχνικοί σύμβουλοι, ανέλαβαν η κυρία Danielle Neveu και ο κύριος Roy Allam της γαλλικής εταιρείας ICC-FRANCE. Το κέντρο μπορεί να εξυπηρετήσει 200 άτομα σε καθημερινή βάση και καλύπτει έκταση 2500τ.μ και ήδη λειτουργεί από το Νοέμβριο του 1996.

5) Τι εθνικότητας είναι οι πελάτες;

Με την έναρξη λειτουργίας του κέντρου, οι κύριοι πελάτες ήταν Έλληνες και Γάλλοι. Η εθνικότητα των υπολοίπων πελατών είναι η γαλλική,ελβετική, ρώσικη, σουιδική, γερμανική.

6) Ποιό είναι το 'profile' των πελατών; (φύλλο, ηλικία, επάγγελμα, οικονομική κατάσταση, μόρφωση)

Οι πελάτες είναι κυρίως γυναικείου φύλλου ηλικίας 30-60, υψηλού οικονομικού επιπέδου, με επαγγέλματα όπως εμπόρου,εισαγωγέα, βιομηχάνου.

7) Σε τι άτομα απευθύνεστε; Ποιές είναι οι προϋποθέσεις που πρέπει να τηρούν οι πελάτες για την συμμετοχή τους στα προγράμματα;

Για τη συμμετοχή οποιουδήποτε πελάτη είναι αναγκαία η ιατρική επίσκεψη, πριν την έναρξη συμμετοχής στα προγράμματα θεραπειών του κέντρου,(καθημερινά 3 ατομικές θεραπείες και 1 μαδική), που θα ανταποκρίνεται στις ανάγκες του καθενός, μέσα σε ένα κλίμα αμοιβαίας εμπιστοσύνης.Ο έλεγχος του πελάτη γίνεται σύμφωνα με την ακόλουθη κάρτα.

8) Πόσο καιρό κάθεται κάποιος πελάτης; Ποιά είναι η πιο συνηθισμένη περίοδος, μήνας στις προτιμήσεις των πελατών;

Η ιδανική διάρκεια μιας πλήρους κούρας είναι από 8-12 ημ, δύο φορές το χρόνο, συνήθως άνοιξη και φθινόπωρο της οποίας τα αποτελέσματα διαρκούν 30 εβδομάδες και σκοπό έχουν να προετοιμάσουν τον οργανισμό για τον βαρύ χειμώνα

και θερμό καλοκαίρι. Για προγράμματα antistres, relax, αδυνατίσματος, αρκούν και ημερήσιες επισκέψεις σε τακτά χρονικά διαστήματα. Συγκεκριμένα η πιο συχνή περίοδος είναι από αρχές Σεπτεμβρίου καθώς και όλη την καλοκαιρινή περίοδο από τον μήνα Μάιο μέχρι τον Αύγουστο.

9)Πόσο κοστίζει η συμμετοχή στα προγράμματα

Στον χώρο της Αφροδίτης οι τιμές είναι οι εξής:

	30΄	60΄
μασάζ	9000	15000
λεμφικό μασάζ		15000
ρεφλεξολογία		15000
σιατσου		15000
φυσικοθεραπεία εντός πισίνας	6500	
πρεσσοθεραπεία	1 περιποίηση 9000	6 περιποιήσεις 49000
κρυοθεραπεία	7000	38000

Στον χώρο της Αμφιτρίτης οι τιμές είναι οι εξής:

	1 ημέρα	5 ημέρες	10 ημέρες
πισίνα- τζακούζι	4000	18000	35000
πισίνα- τζακούζι- γυμν.πισίνας	5000	22000	43000
σάουνα-χαμάμ	4000	18000	35000
γυμναστήριο- χαλάρωση	4000	18000	34000
σάουνα-χαμάμ	6000	27000	50000
πισίνα- τζακούζι- σάουνα-χαμάμ	6000	27000	50000
πισίνα- τζακούζι- σάουνα- χαμάμ- γυμναστήριο-	7000	31000	60000



χαλάρωση			
πακέτα δυο ατόμων πισίνα- τζακούζι- σάουνα- χαμάμ- γυμναστήριο	10000		

Στον χώρο της Νηριήδας

10.00μμ-14.00μμ και 15.00μμ-18.00μμ

υδροθεραπεία	1 περιποίηση	3 περιποιήσεις
ντους με έγχυση θαλασσινού νερού	6000	
ντους με έγχυση θαλασσινού νερού και μασάζ	9000	
φυκιοθεραπεία	9000	
λασποθεραπεία	4650	
λασποθεραπεία για αδυνάτισμα	9300	25000
υδροθεραπεία ή υδρομασάζ σε μπανιέρα	6000	
ντους με εκτόξευση θαλασσινού νερού	5000	
ντους πλευρικών πιέσεων θαλασσινού νερού	5000	

Υπάρχουν τα λεγόμενα πακέτα που περιλαμβάνουν:

A)

1. Πακέτο Οδυσσεύς=28000

πισίνα,τζακούζι,υδροθεραπεία (μπανιέρα) ή φυκιοθεραπεία.
Περιποίηση προσώπου και μασάζ σώματος 30'.

2. Πακέτο Αιγαίο πέλαγος, τονωτικό=12000

πισίνα,τζακούζι,σάουνα,χαμάμ,λασποθεραπεία και ντους με
εκτόξευση θαλασσινού νερού.

3. Πακέτο αναζωογόνησης, αντι-στρες=20000

πισίνα, τζακούζι, σάουνα, χαμάμ, μπανιέρα, υδρομασάζ. Ντους με έγχυση θαλασσινού νερού και μασάζ προσώπου.

B)

Πακέτα 4 θεραπειών (αναζωογόνησης, τόνωσης, αντι-στρες, προγράμματα για το κυκλοφορικό, οστεαρθριτικά και αδυνατίσματος)

πακέτο	1 ημέρας	25000
πακέτο	2 ημερών	48000
πακέτο	3 ημερών	67000
πακέτο	5 ημερών	110000

Κάθε επιπλέον ημέρα 20000

Υποχρεωτική ιατρική εξέταση(επίσκεψη): 6000

Όσο αφορά την συνδρομή μέλους για συμμετοχή σε πισίνα,τζακούζι,γυμναστική στην πισίνα, σάουνα, χαμάμ, γυμναστήριο, εξατομικευμένα μαθήματα γυμναστικής.

Διάρκεια	1 άτομο	2 άτομα
μηνιαία	25000	40000
3μηνι	60000	100000
6μηνι	90000	160000
ετήσια	170000	300000

Υποχρεωτική εγγραφή μέλους

1 άτομο 30000 2 άτομα 50000

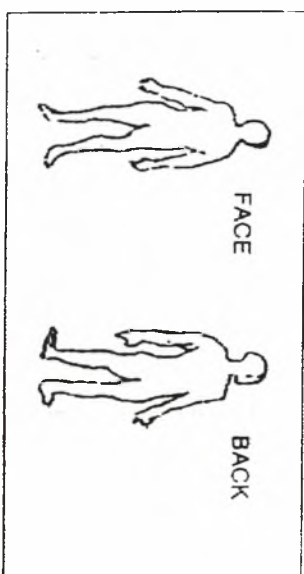
Ερώτηση 10)Πόσοι απασχολούνται και τι ειδικότητα πρέπει να έχουν;

Στο κέντρο αυτό απασχολούνται γυμναστές ,φυσικοθεραπευτές, υδροθεραπευτές, αισθητικοί, γιατροί, συνολικά 25 άτομα.

Η ιατρική εξέταση γίνεται σύμφωνα με την παρακάτω κάρτα:

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΤΟΜΙΚΑ

DMJ ☐ T° _____
 BMJ ☐ T° _____
 BBS ☐ T° _____
 DAFF ☐ T° _____
 MAFF ☐ T° _____
 DC ☐ T° _____
 DJ ☐ T° _____



Για καλύτερα αποτελέσματα της θεραπείας σας, οι περιοδοί ανάπτυξης ανάμεσα στα προγράμματα είναι απαραίτητοι.

Mare Nostrium
 Thalasso

GR 19003 ΒΡΑΒΡΩΝΑ ΑΤΤΙΚΗ ΕΛΛΑΔΑ
 ΤΗΛ: (30-294) 48412, 47712 - FAX: (30-294) 47790

ΟΝΟΜΑ _____ ΕΠΙΘΕΤΟ _____

ΔΙΑΜΟΝΗ ΑΠΟ _____ ΕΩΣ _____

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ _____

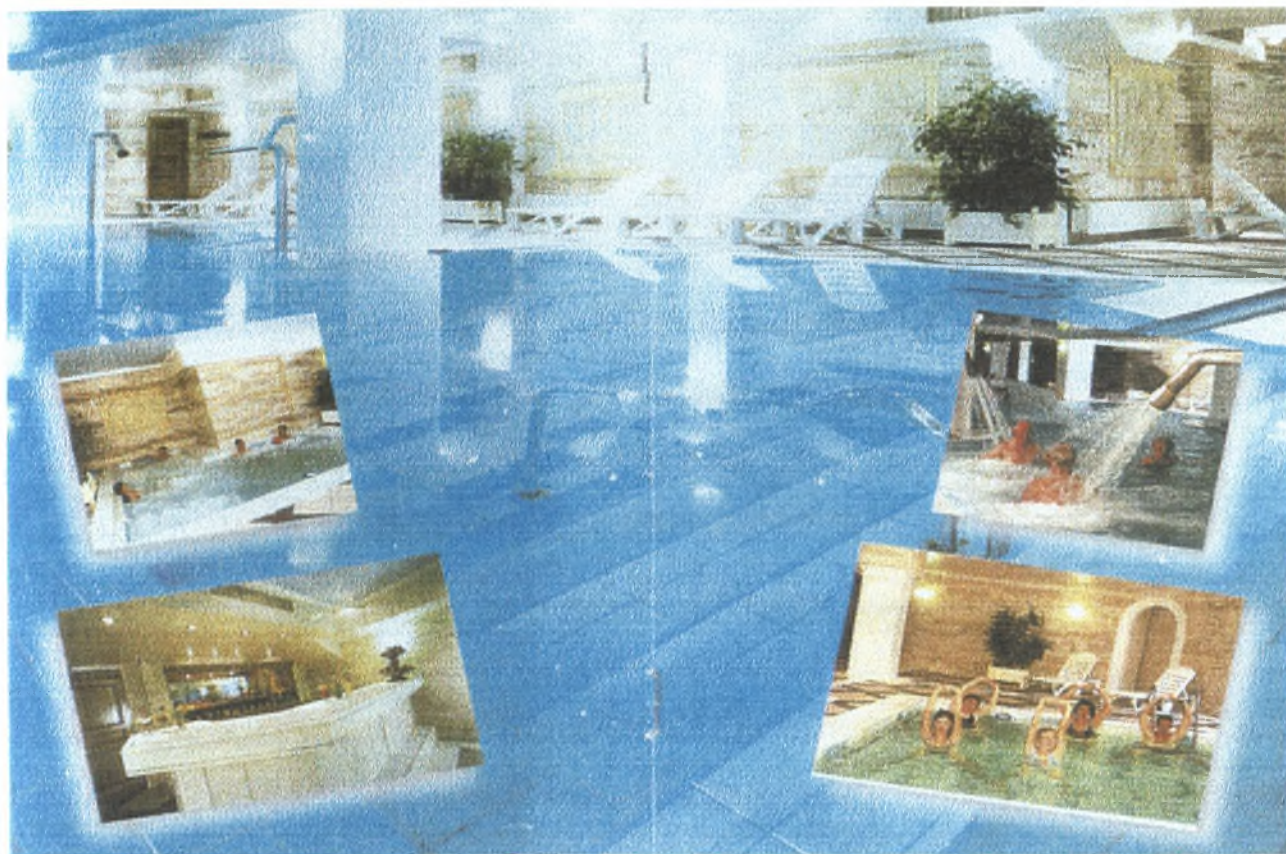
ΑΙΤΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ _____

ΜΑΣΑΖ _____

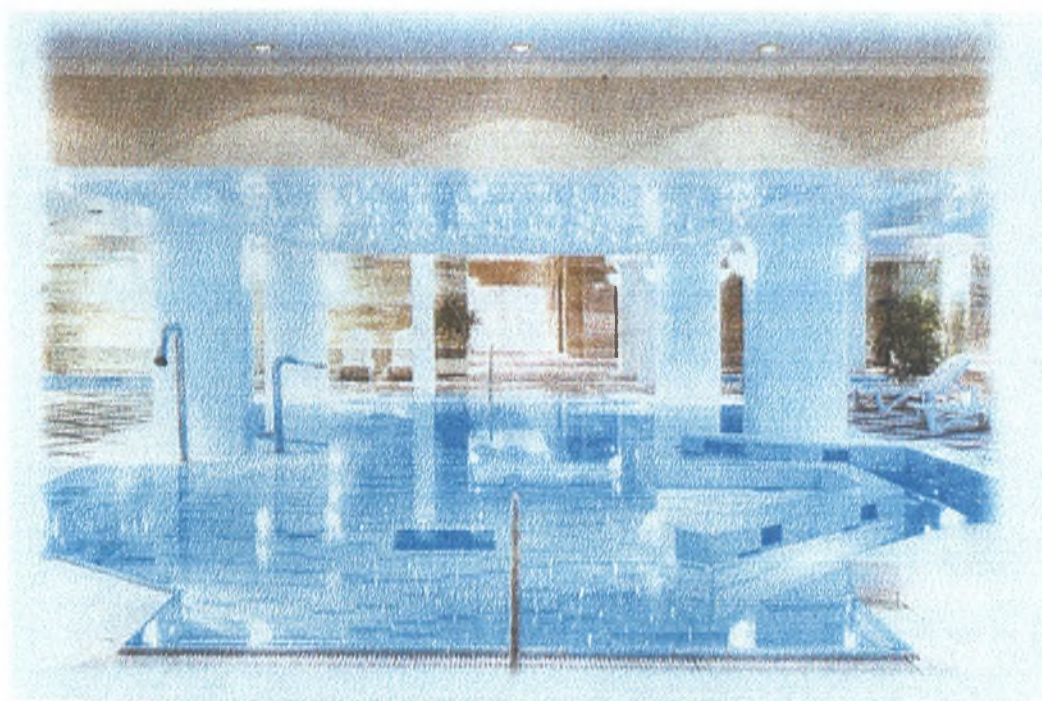
ΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΣΕ ΑΙΘΟΥΣΑ ☐
 ΣΕ ΠΙΣΙΝΑ ☐
 ΠΡΕΙΣΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ☐
 UVA ☐ NAI ☐ OXI
 ΣΛΟΥΝΑ ☐ NAI ☐ OXI
 ΧΑΜΑΜ ☐ NAI ☐ OXI
 ΔΙΑΙΤΑ ☐

Παρουσίαση του χώρου του κέντρου Mare Nostrum



Ο χώρος Αμφιτρίτη εξοπλισμένος με ιονιστή νερού και σύγχρονους υδροδυναμικούς μηχανισμούς





Υποδοχή των πελατών στο Κέντρο “Thalassa” του Mare Nostrum



Πως μπορείτε να πάτε στο κέντρο
θαλασσοθεραπείας

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

ΚΡΙΤΙΚΗ - ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Τα συμπεράσματα που προκύπτουν από την έρευνα η οποία διεξήχθηκε στο κέντρο θαλασσοθεραπείας "Mare Nostrum" είναι ότι αποτελεί ένα καλό μέσο για την προσωπική ανανέωση, την αντιμετώπιση του στρες και γενικότερα για την προσωπική, σωματική και ψυχική ευεξία. Τα κέντρα αυτά που στην αρχή του αιώνα απευθύνονταν στον σύγχρονο άντρα και γυναίκα κάθε ηλικίας που ενδιαφέρεται κυρίως για την βελτίωση της φυσικής του κατάστασης και για την ανάκτηση και διατήρηση της υγείας τους.

Δίνει την ευκαιρία συμμετοχής, κυρίως σε πελάτες υψηλού κοινωνικού και οικονομικού επιπέδου, αλλά αυτό δεν αποκλείει την ευκαιρία συμμετοχής και για τον μέσο Έλληνα.

Σε ένα φιλικό περιβάλλον με ένα άρτια εκπαιδευμένο προσωπικό, μπορεί κάποιος να προσφέρει στον εαυτό του όλες τις θετικές ευεργετικές επιδράσεις του θαλασσινού νερού.

Αυτό που θεωρώ αναγκαίο να τονίσω είναι ότι κατά την επίσκεψή μου η πλειοψηφία εκείνων που βρίσκονταν στην διάρκεια κάποιας θεραπείας στους διάφορους χώρους του κέντρου, ήταν ηλικίας 50-60 χρονών ξένης κυρίως εθνικότητας.

Παράλληλα με το "Mare Nostrum" πρέπει να πω ότι λειτουργεί και το "Royal Mare Village" στον λιμένα Χερσονήσου της Κρήτης, τηλ.: (0897)-25160-179. Για οποιοσδήποτε πληροφορίες σχετικά με τις υπηρεσίες του "Mare Nostrum" μπορείτε να απευθυνθείτε στα εξής τηλέφωνα: (0294)-48412-47712, fax: (0294)-47790.

ΛΕΞΙΛΟΓΙΟ

Ψυχαγωγία: (η) ουσ. Διασκέδαση, τερψη με πνευματικά μέσα

Αναψυχή: (ουσ) ξεκούραση, ψυχαγωγία

Τζακούζι: εντάσσεται μέσα στο πρόγραμμα υδρομασάζ, για κάθε σημείο του σώματος

Σιάτσου: ιαπωνικό μασάζ

Σουιδικό μασάζ-λεμφικό μασάζ-πρεσσοθεραπεία:είδη μασάζ που στοχεύουν στην μείωση του μυϊκού σπασμού της αίσθησης του πόνου της κυκλοφορίας του αίματος.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Ελληνικός οργανισμός τουρισμού (Ε.Ο.Τ) *Λουτροπόλεις και ιαματικάί πηγαί Αθήνα 1996*
- Στεργιούλας Α. *Τραυματισμοί στα σπορ,εκδόσεις Συμμετρία Αθήνα 1992*
- Κώστα Γ. *Αναψυχή -Τουρισμός-Μανατζμεντ 1998.*